

使您改變環境、脫離桎梏，獲取嶄新人生

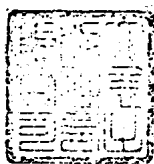
如何建立自信心

諾曼·比爾／著 劉文珊／譯



中華民國七十六年七月出版

版權所有



不准翻印

售價90元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

如何建立自信心

原著者：諾曼·比爾

翻譯者：劉文珊

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市(石牌)致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二)八三四六〇三—

郵政劃撥：〇一六六九五五——

登記證：局版臺業字第二七一號

承印者：太一彩色印刷有限公司

臺北市重慶北路三段二二三巷十四號

電話：五九一一〇六九

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二)三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局

使您改變環境、脫離桎梏，
獲取嶄新人生的途徑

如何建立自信心

諾曼·比爾／著 劉文珊／譯



序——這本書對你有何幫助

寫這本書的目的在於希望你成為一位擁有和平的心境、健全的身體、不斷湧現自信者，因此，書中舉出了各項實例，並告訴你許多技術。我希望透過這本書來證明，任何人的生活都能洋溢著喜悅和滿足。我曾真正見過很多人，他們僅學習了一些簡單的方法，並在日常生活中實際應用，就能步上堅強的人生道路。乍見之下，也許我的這種主張簡單得離譜，但多項實例可以證明，在日常生活應用中，我所說的原則絕無半點虛假和誇張。

今天，在日常種種生活問題的打擊之下，喘得透不過氣來的人，實在太多了。他們在被擊潰之後，對他們所認為「

不幸」的所有事情，發出愚昧的憤怒，整天就在這種忿忿不平的心境下，過著忙碌的生活。從某個角度來說，也許在我們人生中的確有「命運」的存在，但我們却具有足夠左右命運的精神和方法。

看到許多人遭遇到生活上的各種問題、憂煩以及障礙的打擊後，連爬都爬不起來的慘狀，我感到非常同情，可是，容我在這兒說一句話：我覺得他們大可不必如此。

但絕非表示我忽略或輕視人生的困難和悲劇，我只是不忍心讓那些困難和悲劇繼續漫延下去。如果你准許障礙支配你的心靈，不久之後，它就會成為支配你思考的要素了。所以，你必須學習從心裏除却障礙的方法，而不要在心理上助長障礙，你必須增加精神力量去克服一切障礙，因為，如果你不及時醒悟，這些障礙就會很快地將你打倒。想像失敗

，就會自遭敗北，這本書將要告訴你一些秘訣，讓你建立必勝的基礎。

本書的旨趣直截了當而又簡單明瞭，如果你能仔細地讀完書中所說的道理和實例，並且耐心地實行，你的人生必將得到驚人的改善。而且，只要切實運用書中所介紹的各種技術，你就能改變以往的環境、脫離桎梏，進而有效地控制環境，改善你的人際關係、獲得更多人的尊敬和喜愛。一旦你能深切體會出這些原理的時候，你就能品味出一股新鮮的幸福感，並能擁有你過去所不曾有過的健康身體，從生活中嚐到新的滿足。在日常生活中，你也將成為一位有為且又具廣大影響力的人物。

也許你會懷疑，為什麼只要實行那些原則，就能獲得上述的成果？我的答案非常簡單。我們在紐約大理教會的長久

時間裏，一面透過精神上的修養，在數百人中教授建立創造性生活的方法，一面細心地觀察呈現在他們身上的成果。結果證實，我所提出的任何主張都絕不是空論，它們都是經過實驗而獲證實的真理。

我長年以來曾透過著述、投稿、講演、廣播或自編雜誌等途徑，不斷地向人們推薦獲得成功、健康以及幸福所需的科學化簡明原則，多數人在讀了我的文章、或聽了我的話後、切實地實行，結果，每一個人都獲得了相同的美滿成果——嶄新的人生、新的力量、效率的增加、更大的幸福……等等。

因為有很多人希望我能發行單行本，使他們較方便閱讀，進而學習並實行各項原則。所以，我經過一番整理後，編寫了這本書。

本書所教導的都是一些簡明的科學化技術，目的在於希望讀者充份應用，以獲得人生的成功。

諾曼·比爾

目 錄

序——這本書對你有何幫助……………三

第一章 自信的魔力

——正確評估你自己的力量

面臨重大事業而苦惱……………	一八
克服自卑感之法……………	二〇
多嘴青年的本因……………	二三
巧克力奶油無法解決的問題……………	二五
信念乎？懷疑乎？……………	二七
推銷員的兩張卡片……………	三〇

第二章 掌握至善的泉源

——將不可能化為可能

思考的力量實現願望·····	三三
重估資產切勿計較你所遺失的·····	三五
態度重於事實·····	四〇
信其「能」者必勝·····	四三
培養信心十法·····	四五
喚回你至善的最佳方法·····	五〇
驚人的安打球棒·····	五四
如何在人生競賽中擊出安打·····	五七
勿吝嗇付出·····	五八
沒有目標則無處可去·····	六一

驚天動地的力量·····	六五
應用期待的技術·····	六八

第三章 不屈不撓的力量

——抵抗障礙挺胸而立

「一言居士」的哲學·····	七二
不要害怕障礙·····	七五
耿賽雷斯獲勝之因·····	七七
環繞、穿越、跳過、撥開——克服困難之法·····	七九
消除擔心疑慮的心理·····	八一
以柔克剛·····	八五
高達百分之九十五的銷售率·····	八七
不信敗北·····	八九

第四章 贏取幸福的力量

——構成幸福的要件

選擇的問題·····	九四
保有赤子之心·····	九六
不幸的製造者·····	九九
建立幸福的習慣·····	一〇二
堆積在自家門口的黃金·····	一〇六
驅除否定觀念·····	一〇九
牢牢抓住幸福·····	一一一

第五章 吸引人的素質

——人際關係中不可或缺的特性

第六章 祥和之心的力量

——享受不必逞強的簡易生活

電話鈴響的厭煩和不響的悲哀·····	一一四
如沐春風的人品·····	一一六
關愛他人·····	一一九
未曾遇過討厭的人·····	一二三
發掘別人的優點·····	一二五
尊重別人的自我·····	一二八
討人喜歡必備的十項原則·····	一三〇
安眠良劑·····	一三四
電話中的禱告·····	一三七
虛心·····	一四一

暗示性影像和暗示性發音的效果……………一四四

言語創造觀念……………一四六

沈默和回憶中的休息……………一四八

隨時飛到夏威夷……………一五二

儲蓄和平經驗的倉庫……………一五四

容易疲勞的真正原因……………一五七

脫離了罪惡感的人……………一五九

第七章 克服繁忙的力量

——告別增加心理壓力的快速生活

快速度社會生活之弊害……………一六四

大自然的韻律……………一六七

即使沒有你地球仍照常運轉……………一七一

小鳥的啓示……………一七五

欲速則不達……………一七八

遲鈍及冷淡能保持心理的平衡……………一八〇

去除焦躁的六種方法……………一八四

第八章 從容的態度所產生的力量

——使出精神和肉體的潛力

難於成眠的現代人……………一八八

精神科醫師和牧師的合作……………一九一

人與球棒渾然一體的藝術……………一九四

注入精力的儀式……………一九六

日光浴的藝術……………一九八

水母、裝物袋……………二〇二